

(9) परिचय

प्र.१ मानसिक या मनोवैज्ञानिक बीमारीयों क्या है?

उ.१ मानसिक बीमारीयों यानि व्यक्ति की सोच, भावना, मन, दूसरों से सम्बन्ध रखने की क्षमता और रोजमर्रा कामकाज के विकार है। मानसिक बीमारियों के विभिन्न प्रकार होते हैं। इनका इलाज किया जा सकता है और ठीक होना संभव है। दवाईयों और मनोचिकित्सा उपचार के लोकप्रिय तथा असरदार तरीके के उदाहरण हैं। उपचारों के परिणाम किसी भी शारीरिक बीमारी की तरह हैं जो बीमारी के प्रकार पर निर्भर करता है।

प्र.२ मानसिक बीमारियों को वैद्यकिय क्यों माना जाता है जबकि वे “मस्तिष्क” से सम्बन्धित हैं?

उ.२ स्वास्थ्य की अवधारणा में शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ होना शामिल है। मस्तिष्क और शरीर एक ही सिक्के के दो पहलू हैं, और इसीलिए उनकी गडबड़ी एक-दूसरे से सम्बन्धित है। “मस्तिष्क” विशुद्ध रूप से एक अध्यात्मिक संस्था नहीं है, बल्कि यह एक संरचना के रूप में मस्तिष्क का हिस्सा बनाता है। अतः, शरीर के किसी भी हिस्से की तरह यह बीमारी का मुद्दा हो सकता है। हम हमेशा डॉक्टरों, दवाईयों और शारीरिक रोगों को एक दूसरे से जोड़ते रहते हैं। दुर्भाग्य से, मानसिक विकारों की विशुद्ध रूप से गैर-वैद्यकिय और गैर-वैज्ञानिक तरीकों से मानसिक विकारों को देखा जाता है जिससे गलत धारणाएँ उत्पन्न होती हैं।

प्र.३ अगर मनोचिकित्सक द्वारा मेरी जाँच की जा रही है, तो क्या इसका मतलब यह है कि मैं “पागल” हूँ?

उ.३ मनोचिकित्सक भावनात्मक गडबड़ी के साथ विचार और व्यवहार की गडबड़ी दूर करता है। बीमारी की वजह से इन क्षेत्रों में परिवर्तन हो जाता है जोकि “पागलपन” नहीं है। “पागलपन” यह लोगोंद्वारा इस्तेमाल की जानेवाली अपरिपक्व संज्ञा है जिससे वास्तविक रूप से भावनात्मक कठिनाईयों से पीड़ित लोगों के लिए कलंक उत्पन्न होता है।

प्र.४ “ना तो मैं “हिंसक” हूँ या पागलों जैसा बर्ताव कर रहा हूँ”, फिर मुझे मनोचिकित्सक के पास क्यों जाना चाहिए?

उ.४ लोगों की यह एक आम गलतफहमी होती है कि सभी मानसिक रोगी मरीज हिंसक होते हैं अथवा एक अजीबोगरीब तरह से व्यवहार करते हैं। चलचित्र एवं टी.वी. द्वारा चित्रित किए गये अतिरंजित हिंसक तथा हास्यास्पद व्यवहार से इस गलतफहमी को और भी गहरा कर दिया है कि सभी मानसिक बीमारियों में लोग अपने उपर नियंत्रण खो देते हैं।

मानसिक बीमारी से ग्रस्त मरीजों की कुल संख्या में से, बहुत कम लोगों का व्यवहार असंतुलित होता है। ज्यादातर मरीजों की पीड़ा बाहरी दुनिया को दिखाई नहीं देती।

प्र.५ मानसिक बीमारी को स्वीकृत करना लोगों को कठिन क्यों लगता है?

उ.५ दुर्लक्ष, गलतफहमी, डर और सामाजिक कलंक इसके प्रमुख कारण हैं। कुछ मानसिक मरीज का चित्रण और व्यक्तिगत अनुभव हमारे मन पर अमिट छाप छोड़ जाता है।

व्यक्तिगत स्तर पर, हम यह विश्वास करते हैं कि हर वक्त हमें मन पर नियंत्रण होना चाहिए। आमतौर से यह गलतफहमी होती है कि मानसिक मरीज “कमजोर मन” के कारण अपने उपर नियंत्रण खो देते हैं। इस वजह से लोग ऐसा मानते हैं “मैं नहीं” इसका शिकार हो सकता हूँ।

इसकी स्वीकृति तब बढ़ती है जब हम यह विश्वास करते हैं कि मानसिक बीमारियाँ किसी अन्य शारीरिक बीमारियों की तरह ही हैं जो किसी को भी हो सकती हैं।

प्र.६ मानसिक बीमारियाँ दुर्लभ हैं। मुझे यह दुर्लभ बीमारी कैसे हुई?

उ.६ यह अनुमान लगाया गया है कि १५-२०% लोकसंख्या को अपने जीवन में किसी न किसी तरह की मानसिक तनाव का अनुभव करते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) द्वारा यह अनुमान लगाया गया है कि २०३० के अंत तक असर के हिसाब से डिप्रेशन पहला स्थान प्राप्त होगी।

कुछ लोग कभी भी इलाज नहीं करते हैं और कुछ लोग केवल अवैद्यकीय उपचार पर ध्यान देते हैं (जैसे कि झाड़-फूँक), यह आवश्यक नहीं है कि जो लोग वैद्यकीय उपचार ले रहे हैं वे सही विशेषज्ञ द्वारा ले रहे हैं। ऐसे मरीज जिन्होंने पहले उपचार करवाया है वे भी शायद ही ऐसे रहस्य को बताते हैं।

इस तरह से अधिकतम स्तर पर व्याप्त होने के बावजूद, वास्तव में उचित देखभाल पानेवाले लोगों की संख्या विभिन्न कारणवश बहुत अल्प है। इसके कारण लोगों में यह गलत धारणा हो गई है कि मानसिक बीमारियाँ दुर्लभ होती हैं।

प्र.७ डॉक्टर, एक मनोचिकित्सक, एक मनोवैज्ञानिक तथा एक काउंसिलर में क्या फर्क है? कई विशेषज्ञ होने के कारण भ्रामक स्थिति निर्माण होती है।

उ.७ मनोचिकित्सक ऐसा वैद्यकीय अर्हताप्राप्त चिकित्सक है जिसने मनोचिकित्सा में स्नातकोत्तर प्रशिक्षण प्राप्त किया है। वह मानसिक विकारों का निदान कर सकता है और उसके ऊपर मनोवैज्ञानिक रूप तथा दवाइयों के हस्तक्षेप से इलाज कर सकता है।

मनोवैज्ञानिक ऐसा गैर-वैद्यकीय अर्हताप्राप्त पेशेवर है जिसने मनोविज्ञान में स्नातकोत्तर प्रशिक्षण प्राप्त किया है। वह मनोवैज्ञानिक परीक्षण कर मनोचिकित्सकीय तकनीक का (दवाइयों के अलावा) उपयोग कर लोगों की मदद कर सकते हैं।

एक मनोरोग सामाजिक कार्यकर्ता को मानसिक स्वास्थ्य के सामाजिक पहलुओं का मूल्यांकन तथा प्रबंधन करने के बारे में प्रशिक्षण प्राप्त रहता है।

काउंसिलर एक पेशेवर है जो ध्यानकेन्द्रित सलाह देता है। ऊपर उल्लेख किये हुए सभी पेशेवरों के द्वारा काउन्सिलिंग किया जा सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर (एमएचपी) के दल के अन्य सदस्य - मनोचिकित्सक परिचारिका, व्यावसायिक चिकित्सक और विशेष शिक्षक हैं।

एक न्यूरोलॉजिस्ट (न्यूरोफिजिशियन अथवा न्यूरोसर्जन) ऐसा वैद्यकीय विशेषज्ञ है जो शारीरिक कारणों की वजह से होनेवाले मस्तिष्क के विकारों (झटका, गाँठ, संक्रमण आदि) पर इलाज करता है।